



給食だより

家庭数

9月号 さいたま市立新開小学校

いよいよ2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごすことができましたでしょうか？

これから運動会に向けての練習が始まりますが、まだまだ暑い日が続きます。体調を崩さないように3食しっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。

◆夏休み明け 生活リズムをとりもどそう！

長い夏休みの間に、夜更かしや朝寝坊の習慣がついてしまった人はいませんか？生活リズムが不規則になっていると、心も体も疲れやすく、体調をくずしてしまいがちです。

“早寝・早起き・朝ごはん”を心がけて、生活リズムをとりもどしましょう。



◆ 9月のこんだて紹介

9月13日
月見だんご汁

お月見は、中秋の名月（十五夜・旧暦の8月15日）と後の名月（十三夜・旧暦の9月13日）に行われます。お月見の日にだんごを供える習慣は江戸時代から始まったといわれています。収穫への感謝と豊作を願う気持ちを込めて、収穫物のひとつである米で月に見立てた丸いだんごを作ったのが「月見だんご」の始まりです。

農作物の収穫は夜遅くまでかかることもあったため、電気がない時代には月明かりが農作業の助けとなっていたことから月に感謝を捧げたのだそうです。

今年の十五夜は9月13日です。この日の給食には月見だんご汁が登場しますよ。お楽しみに。



9月20日
ピロシキ ポルシチ



9月20日からラグビーワールドカップ2019が開催されます。9月20日は日本がロシアと対戦する日です。そして、この日の給食には対戦国ロシアの料理が登場します。

ピロシキは、ロシア、ウクライナなどの東欧で発祥した総菜パンです。小麦粉を練った生地にはひき肉、玉ねぎなどの様々な具材を包み、油で揚げて作ります。ポルシチは、鮮やかな赤色が特徴のスープです。この赤色のもとになっているのが「ピーツ」と呼ばれる野菜です。ピーツは色が鮮やかなだけでなく、ビタミンやミネラルなどの栄養素を豊富に含んでいます。ポルシチはサワークリームを混ぜて食べるのが一般的ですが、今回の給食ではサワークリームの代わりにコーヒーフレッシュを使います。